

令和 6 年度

2024.6.4

中板橋保育園年長児保護者会 ～睡眠の大切さについて～

中根橋小学校 校長

皆さんこんにちは、中根橋小学校の校長です。

今朝、中板橋駅から学校に向かっているとき、前からスポーツ新聞を手にした小柄なおじさんが、すれ違う人に「いってらっしゃい」と声をかけていました。見ず知らずのおじさんですが、あいさつされて嬉しいのは、わたしだけではないと思います。人は言葉一つで、幸せになったり、苦しんだりします。私たち中根橋小学校の教職員は、プラスの言葉をかけていきたいと思います。

さて、今日、皆様方とお話をする機会をいただき、大変に嬉しいです。中板橋保育園には毎年この時期にお招きいただいています。園長先生から事前に「小学校入学前にやっておいた方がよいことはありますか。」との質問をいただきました。これに関しては、お手元のステプラ留めの資料をご覧ください。1枚目は、今年の4月、「さくらさくみらい中板橋保育園」での話、次の2枚は、1月の大山保育園4歳児保護者会での私の話をまとめたものです。それらを読んでいただければ、質問のお答えになると思います。

今日は、前回とは違い、私の方から提案をさせていただきたいと思っております。

テーマは、「睡眠」です。東京都の公立学校には都からスクール・カウンセラーが派遣されています。普通の規模の学校では週1回、児童数の多い学校では週2回です。スクール・カウンセラーは、子供や保護者との面談、教員への助言などを行っています。東京都の小学校では5年生を対象に、カウンセラーによる全員面談をしています。本校でもその最中です。

先日、カウンセラーからこんな報告がありました。まずAさんです。「Aさんは就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いです。睡眠の話をしてしながら、継続的に関わられるように声をかけていきたいです。」、次はBさんです。「睡眠時間が少ないようです。朝起きられないことについて話を聞きました。お母さんの仕事の関係でどうしても夜が遅くなり、朝、起きられないことが多いと話していました。そのため、自分で生活リズムをコントロールできていないようです。Bさんにも睡眠について話をしようと声をかけました。」

また、6年生の担任から、6年生は12時を過ぎてから就寝する子が多く、就寝直前までスマホなどの光を浴びているので、なかなか寝付けないことを聞きました。6年生は、先週、日光移動教室からもどってきたところです。午後9時に消灯し、午前6時には起床できていました。環境が整え

ば、しっかり睡眠を取ることができることの証明です。

日本人の睡眠時間の少なさは、世界のトップクラスです。日本人は労働時間が長いから睡眠時間が短いのでしょうか、それとも、だらだらと夜の時間を過ごしていることの方が多いのでしょうか。やはり、スマホやネット、子供であればゲームなどに費やす時間が多いため、睡眠時間が少なくなる傾向があると思います。

今日は、医学博士の成田奈緒子さんの著書を参考にして、「睡眠」について話をさせていただきます。

まず大事なことから申し上げます。人間は昼に活動し、夜は休む動物です。ですから、太陽が昇るとともに起きて、食事をして活動する。そして太陽が沈んだら睡眠を取る。これを毎日規則正しく繰り返します。

しかし、2000年頃から子供の夜型が進み、3歳児の半数が夜10時以降に就寝しているデータがあります。(保育園児は、お昼寝があるので仕方ないです)

成田先生は、崩れた生活リズムを立て直すには、

「ちゃんと寝かせる」

「ちゃんと食べさせる」

「言葉を自由に出させ、手足を自由に動かさせる。」

成田先生はこれでしっかり脳が育つと言っています。先生の著書からポイントを紹介します。

【脳は2階建て】

1階は、古い脳(脳の真ん中)

姿勢の維持、睡眠、食欲、情動、呼吸、性欲、自律神経をつかさどります。

2階は新しい脳(古い脳の外側)

知能、情感、言語、微細運動、知覚をつかさどります。

赤ちゃんは、古い脳、新しい脳の順番で脳を作っていきます。まず、古い脳をしっかりつくる。夜は寝て、朝は起きる、ご飯をきちんと食べる、呼吸を整える、内臓が働く、姿勢の保持が大切です。

【心も2階建て】

1階は「情動」

不安、怒り、恐怖、衝動性をつかさどります。「原始的なところ」です。

2階は「感情」

安心、喜び、好意、自制心をつかさどります。

前頭葉は、1階と2階をつなぐ階段で、「人間らしさの脳」で、人間しかもっていません。

計算、論理思考、短期記憶、空間認知、情動(不安・怒り)を新しい脳につないで、関係性や経験をもとにトラブルを回避します。

賢い子育てとは、新しい脳、中でも前頭葉を育てることで、脳を育てる順番は、まず、古い脳、そして、前頭葉を含む新しい脳を鍛えることです。

人間には150~200億個の脳細胞があります。脳が育つとは、神経細胞同士が繋がっていくことです。0~5歳が一番脳の育つ時期で姿勢保持、睡眠、食事、自律神経の働きを整える、言語、ハサミや鉛

筆が使える。そして、人間はこのあと18年間かけて脳をつくっていきます。

【古い脳を育てる】

古い脳の場合、神経細胞のつながりは、「刺激」五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）によります。

そのためには、

- 太陽のリズムに合わせて起こして寝かせる（視覚への刺激）
- 定期的な食事（授乳）を与える（嗅覚・味覚の刺激）
- 抱っこして肌をふれあい、体位を変える（触覚・嗅覚への刺激）
- 大人から声をかける、表情を見せる（視覚・聴覚への刺激）
- 外出してたくさんの人や物を見聞きする（視覚・聴覚・触覚・嗅覚への刺激）
- 多くの刺激を繰り返し与えれば与えるほど、神経のつながりはより多くできます。

【新しい脳】

新しい脳の本格始動は小学校期、それまでに自分で言葉を出し、手足を動かす、刺激を与えることが大切です。

ここで大切なのは子供が自分の意思で自由に表出することです。

教え込むのではなく自分が出したい言葉を出す、動きたいから手足を動かす、これが大事です。

さらに、「崩れた生活のバランスを直すには、ちゃんと寝かせる・ちゃんと食べさせる・言葉を自由に出させ、手足を自由に動かさせることで、しっかり脳が育つ。」と成田先生は訴えています。そこで、子供

に睡眠をうまく取らせるコツを紹介します。

- 暗く静かな環境を作る
- 体温を下げるようにする、リラックスさせる 風呂は寝る前1時間以上前に入れておくこと
- 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

私は成田先生の考えに触れる中で、キャッチフレーズを思いつきました。

- 体の栄養は食物
- 頭の栄養は睡眠
- 心の栄養は励まし

この言葉を教職員・保護者の皆様と共有し、自身の生活をマネジメントできる力を育て、人生100年時代をたくましく生き抜ける力を養いたいと考えています。

参考文献

成田奈緒子 著 「早起きリズムで脳を育てる」 芽ばえ社